

Я давно поняла, что самое мудрое, что я могу сделать, — это быть на своей стороне.

Майя Энджелоу
(цит. Anderson, 2012)

Большинство людей полагают, что у них есть некое понимание того, что такое сочувствие к себе. В конечном счете сочувствие к другим — это основной принцип большинства религий, закрепленный в золотом правиле: «Во всем поступайте с людьми так, как хотите, чтобы они поступали с вами» (Мф. 7: 12; см. также Armstrong, 2010). Сочувствие к себе подразумевает обратное — научиться относиться к себе так, как мы бы отнеслись к другим, когда они страдают, терпят неудачу или ощущают собственную неполноценность. Однако проще сказать, чем сделать. Что происходит, когда мы закрываем глаза, обращаемся внутрь себя и начинаем проявлять доброту и сочувствие к себе? Как правило, в поле нашего сознания попадает то, что мы в себе *не любим*. Мы думаем о старых ранах, спрятанных в тайниках сердца и разума. Требуется особая подготовка, для того чтобы осветить эти темные закоулки души и задержаться в них достаточно надолго, чтобы преобразовать то, что мы обнаружили.

Первые четыре главы представляют собой попытку рассмотреть тренинг сочувствия к себе и связанные с ним понятия. Отправляясь на прогулку, хорошо бы иметь с собой карту. В первой главе читатели узнают о том, как соотносятся между собой майндфулнес и сочувствие к себе и о практических различиях между программой осознанного сочувствия к себе MSC и другими проверенными программами обучения майндфулнес.

Во второй главе дается определение понятия «сочувствие к себе», сравнивается сочувствие к себе и к другим, детально рассматривается взаимосвязь майндфулнес и сочувствия к себе, обсуждается «инь и ян» сочувствия к себе, проводятся различия между самооценкой и сочувствием к себе. В этой главе также говорится о распространенных заблуждениях на тему сочувствия к себе. В третьей главе представлен широкий обзор научной литературы, из которого следует, что большинство опасений по поводу сочувствия к себе необоснованы. Обзор исследований сгруппирован по таким категориям, как эмоциональное благополучие, здоровье, копинг,

образ тела, взаимоотношения, уход за другими, клинические популяции, нейрофизиология и другим. Наконец, глава четвертая посвящена научной базе *тренинга MSC*; в ней описываются исследования программы MSC и других программ обучения, подтверждающие преимущества интервенций, основанных на сочувствии.

Мы, разработчики программы MSC, не только являемся социальными учеными. Мы практикуем сочувствие к себе. Мы верим, что преимущества сочувствия к себе так же стьры, как человеческая природа. Мы считаем, что убеждения не влияют на обучение навыкам сочувствия к себе.

Наше понимание основано на личном опыте и подкреплено научными данными. Изучение обширной исследовательской базы вдохновляет и дарит уверенность. Исследования дают ключ к пониманию того, для чего и для кого методы сочувствия к себе работают лучше всего, рассказывают о механизмах действия, лежащих в их основе, и указывают на новые способы обучения. Однако в конечном итоге именно *опыт сочувствия к себе* — непосредственное переживание того, что происходит, когда мы относимся к себе с теплотой и поддержкой, — позволяет нам идти по этому пути легко и уверенно.

Глава 1

ВВЕДЕНИЕ В ТЕМУ «ОСОЗНАННОЕ СОЧУВСТВИЕ К СЕБЕ»

Пусть в вашем взгляде будет доброта, когда вы смотрите внутрь себя.

Джон О'Донохью (2008)



изнь человека полна забот и трудностей. Внимательно изучив свои ежеминутные переживания, мы обнаружим, что испытываем ту или иную степень стресса с момента пробуждения («Ой-ой, я опаздываю!») до момента засыпания («Мне действительно надо было...»). Обычно мы не заостряем на этом внимание. Например, сейчас вы ощущаете дискомфорт в теле? Вы о чем-то беспокоитесь? Вы голодны? Вам следует разобрать папку с входящими письмами, а не читать новую книгу? Как ни странно, признание и принятие своих проблем, больших и малых, может существенно обогатить жизнь. Это и есть майндфулнес. А принятие *себя* в трудные моменты, с заботливым и внимательным отношением к самому себе, могут обогатить жизнь еще сильнее. Это и есть сочувствие к себе. Вместе они образуют ресурс *осознанного сочувствия к себе*.

Майндфулнес и сочувствие

Последние два десятилетия ознаменовались бурным ростом исследований, посвященных преимуществам состояния *майндфулнес*, которое можно определить как «осознанность, возникающую в результате целенаправленного внимания на настоящий момент и непредвзятого отношения к разворачивающемуся с каждым мгновением опыту» (Kabat-Zinn, 2003). Майндфулнес во многом способствует психическому и физическому благополучию, а значит, закладывает основу, для того чтобы жить разумно

и увлеченно. Противоположность майндфулнес — жизнь на автопилоте, мечтания о прошлых и будущих событиях, практически без осознания, что происходит внутри или вокруг нас. Блуждающий ум, хотя он и заложен в нашей биологии, может завести в темные углы сожаления и беспокойства, из которых получится вырваться только через несколько дней, недель или даже месяцев.

Современные определения майндфулнес, как правило, делают акцент на внимании и осознании, а не на таких *качественных характеристиках* осознанности, как принятие, любящая доброта и сопереживание. Грустно и то, что наш язык несомненно способствует такому однобокому взгляду на майндфулнес. Например, слово «майндфулнес» — это перевод с языка пали древнего слова *sati*, обозначающего осознанность, и оно связано с палийским словом *citta*, которое буквально означает «сердце — разум». В английском языке нет слова для обозначения сознания или осознанности, которое бы отражало и ментальные, и эмоциональные аспекты.

Еще больше усложняет ситуацию тот факт, что, когда человек говорит: «Я практикую медитацию майндфулнес», он, скорее всего, имеет в виду один или несколько из следующих трех типов медитации: (1) сосредоточенное внимание, (2) открытое наблюдение или (3) любящая доброта и сочувствие (Salzberg, 2011b). *Сосредоточенное внимание* (или концентрация) — это практика постоянного возвращения внимания к одному объекту, например к дыханию. Концентрация помогает успокоить разум. *Открытое наблюдение* (или осознание без выбора) — это внимание к тому, что является наиболее значимым и ярким в нашем поле сознания, одно мгновение за другим. Открытое наблюдение помогает практикующему его развить общую осознанность и понять природу сознания. Медитация *любящей доброты и сочувствия* развивает такие характеристики, как теплое и доброжелательное отношение к себе и другим, необходимые для того, чтобы терпимо относиться к сложным душевным состояниям и трансформировать их.

Большинство исследований, посвященных майндфулнес, были направлены на практики сосредоточенного внимания и открытого наблюдения. Однако в последние годы увеличилось количество исследований медитации любящей доброты и сочувствия (Hofmann, Grossman, & Hinton, 2011). Неврологические данные свидетельствуют о том, что эти три вида медитации вызывают пересекающиеся, но в то же время различные мозговые паттерны (Brewer et al., 2011; Desbordes et al., 2012; Lee et al., 2012; Leung et al., 2013; Lutz, Slagter, Dunne, & Davidson, 2008). Решая задачи этой

книги, мы не хотим оставить без внимания качественные характеристики осознанности, поэтому проще всего говорить о ней, подразумевая *любящую осознанность или сочувствующую осознанность*.

В случае состояния полного майндфулнес — когда мы внимательны и спокойны, переживаем весь спектр чувств, мыслей и ощущений — наша осознанность пронизана любящей добротой и сочувствием. Состояние полного майндфулнес само по себе ощущается как любовь. К сожалению, наш майндфулнес редко бывает таким. Обычно он сопровождается беспокойством, тоской или смятением. Особенно часто это происходит, когда в нашей жизни возникают трудности — когда мы страдаем, терпим неудачи или ощущаем собственную неполноценность. Под влиянием настроения часто меняется не только осознанность. Наше самоощущение становится заложником настроения, и мы погружаемся в самокритику и сомнения. Мы можем пройти путь от «я чувствую себя плохо» до «мне не нравится это чувство», «я не хочу этого чувства», «я не должен испытывать это чувство», «со мной что-то не так» и «я плохой!». В мгновение ока мы переходим от «я чувствую себя плохо» к «я плохой». Именно тогда необходимо сочувствие к себе. Иногда нам необходимо утешить и успокоить себя — *того, кто переживает*, — прежде чем мы сможем *пережить* свой опыт более осознанно.

Когда мы сталкиваемся с личными переживаниями, сочувствие к себе можно рассматривать как центральный компонент состояния майндфулнес. Майндфулнес призывает нас открыться страданию со всеобъемлющей осознанностью. Сочувствие к себе добавляет: «Будьте добры к себе во время страдания». Осознанность спрашивает: «Что я испытываю?», а сочувствие к себе добавляет: «В чем я нуждаюсь?» В трудные моменты жизни майндфулнес и сочувствие к себе совместно формируют состояние отзывчивого, сопричастного присутствия. Они как лучшие друзья.

Исследования показывают, что сочувствие к себе положительно коррелирует с психологическим благополучием, включая меньшее количество психологических патологий (таких, как тревога, депрессия и стресс) и более позитивные душевые состояния (такие, как счастье, оптимизм и удовлетворенность жизнью) (Barnard & Curry, 2011; MacBeth & Gumley, 2012; Neff, Long, et al., 2018; Zessin, Dickhauser, & Garbade, 2015). Сочувствие к себе также связано с повышением мотивации, здоровым поведением и функционированием иммунной системы, позитивным отношением к своему телу и устойчивостью к стрессу (Allen & Leary, 2010; Braun, Park, & Gorin, 2016; Breines & Chen, 2012; Friis, Johnson, Cutfield,

& Consedine, 2016; Terry & Leary, 2011), а кроме того, с более заботливым и эмпатийным поведением в отношениях (Neff & Beretvas, 2013; Yarnell & Neff, 2012). Другими словами, сочувствие к себе имеет множество преимуществ, и его стоит развивать (см. главу 3).

Осознанное сочувствие к себе

Программа осознанного сочувствия к себе (MSC) стала первым тренингом, разработанным для широкой аудитории. Она была создана специально для отработки навыков сочувствия к себе. Программы тренинга, основанные на майдфулнес, такие как снижение стресса на основе осознанности (mindfulness-based stress reduction, MBSR) (Kabat-Zinn, 1990) и когнитивная терапия на базе майдфулнес (mindfulness-based cognitive therapy, MBCT) (Segal, Williams, & Teasdale, 2013), также повышают уровень сочувствия к себе (см. главу 4), но они делают это косвенно, являясь приятным бонусом. Мы задались вопросом: «Что произойдет, если обучение *именно* навыкам сочувствия к себе будет основной темой тренинга?»

Программа MSC в общих чертах повторяет программу MBSR, особенно в том, что касается ее практической направленности и использования в обучении техники расспроса. Повторяется и структура программы (восемь еженедельных занятий по два с лишним часа каждое плюс ретрит). Сделав акцент на таких качественных характеристиках осознанности, как теплота и доброта, мы адаптировали некоторые из основных практик MBSR для MSC. Большая часть практик MSC была специально разработана для развития сочувствия и сочувствия к себе.

MSC можно описать как *тренинг сочувствия к себе, основанный на майдфулнес*. Это сочетание майдфулнес и сочувствия с акцентом на сочувствие к себе. Майдфулнес является основой сочувствия к себе, поскольку для того, чтобы сострадать, необходимо осознавать, что мы страдаем в этот самый момент (немалый подвиг!). Хотя сочувствие к себе уже включает в себя майдфулнес, мы назвали программу «осознанное сочувствие к себе». Так мы хотим подчеркнуть ключевую роль майдфулнес в обучении сочувствию к себе. Подробнее об интеграции майдфулнес в MSC см. главу 11 (сессия 2).

Программа MSC была разработана для широкой аудитории. Она является терапевтической, но это не психотерапия. Основное внимание в MSC уделяется развитию *ресурсов* майдфулнес и сочувствия к себе. В отличие

от этого, терапия направлена на исцеление старых ран. Поскольку MSC — это структурированная программа обучения в классе, ограниченная по времени, у нас нет возможности углубляться в детали жизни каждого человека, как это происходит на индивидуальной или групповой терапии. Тем не менее многие участники MSC отмечают, что программа оказывает глубокое влияние на их психологическое благополучие. В особенности на исцеление старых ран. Терапевтический аспект MSC можно считать бонусом развития ресурсов майндфулнес и сочувствия к себе. (Подробнее о сочувствии к себе в психотерапии см. в части IV.)

Учебная программа MSC

Полный учебный план MSC представлен в части III этой книги. Программа MSC разработана таким образом, чтобы провести участников от теоретического понимания майндфулнес и сочувствия к себе к непосредственному переживанию этих состояний. Программа предоставляет инструменты для того, чтобы использовать майндфулнес и сочувствие к себе в повседневной жизни и сделать это использование привычным. Занятия построены так, чтобы материал укладывался в голове естественным образом. Каждая сессия включает в себя краткий теоретический экскурс, за которым следуют упражнения, позволяющие участникам прочувствовать тему на собственном опыте. Затем происходит изучение непосредственных переживаний участников при помощи техники расспроса.

Как правило, потребности участников MSC сильно различаются. Участников поощряют экспериментировать в выборе практик и адаптировать их к своим собственным потребностям. Каждый должен стать своим собственным учителем. Преподаватели MSC стремятся создать безопасную атмосферу, в которой уважают и ценят индивидуальный опыт каждого участника программы.

Преподавателям настоятельно рекомендуется найти свой собственный метод подачи и адаптировать программу под свои индивидуальные особенности. Однако идея заключается в следующем: «Используйте свой метод подачи материала, но не свою учебную программу». На начальных этапах преподавания MSC это особенно важно, поскольку овладеть структурной целостностью программы можно только после проведения нескольких тренингов. В учебном плане есть определенная гибкость и возможность небольших корректировок. Например, можно выбирать, на

чем делать акцент при представлении концепций различным участникам. Но преподавателям не следует придумывать новые основные практики или корректировать содержание программы более чем на 15%, если они все еще хотят называть ее MSC. И опять же, никто не должен пытаться преподавать MSC без официально пройденной подготовки.

Обучение MSC

Самый действенный инструмент преподавателя MSC — это демонстрация осознанного сочувствия на собственном примере. Как говорится, «людям все равно, сколько вы знаете, до тех пор пока они не узнают, насколько вам не все равно»¹. Если вы попытаетесь вспомнить преподавателей, которые оказали наибольшее влияние на вашу жизнь, то, скорее всего, это будут те, кто сопереживал вашим трудностям в процессе обучения и кто знал, как помочь вам справиться с ними. Поэтому самый эффективный способ *научить* сочувствию к себе — это *продемонстрировать* его.

Считается, что преподаватели MSC сами практикуют майндфулнес и сочувствие к себе около 30 минут в день, особенно во время преподавания курса (и особенно те практики, о которых рассказывают в течение недели). Личная практика позволяет учителю постоянно помнить о задаче обучения майндфулнес и сочувствию к себе. Она также придает словам учителя подлинность и силу.

Преподавание MSC — это передача материала от сердца к сердцу, путем создания эмоционального созвучия между учителем и учениками. Когда учитель на своем собственном примере демонстрирует практики майндфулнес и сочувствие к себе, ученики видят проявление множества качеств — уважения, смиренния, осознания себя, доброты. Все это помогает личной практике учеников.

Программа MSC включает в себя особый стиль взаимодействия с учащимися. Он известен как *расспрос* и уже знаком читателям, прошедшим обучение преподаванию майндфулнес. Расспрос — это взаимодействие «я — другой», которое отражает для ученика отношения «я — я», основанные на осознанности или сочувствии. Расспрос обычно следует в классе

¹ Эта цитата приписывается нескольким людям, в том числе президенту Теодору Рузвельту, писателям Джону Максвеллу, Эрлу Найтингейлу и другим. — Примеч. пер.

за практикой или упражнением и начинается с вопросов: «Что вы заметили?» и «Что вы почувствовали?». При помощи мягких безоценочных вопросов учителя помогают ученикам изучить свой непосредственный опыт. Если переживание слишком сложное для ученика, то преподаватель направляет его, помогая понять, как можно использовать майндфулнес и сочувствие к себе в этом конкретном случае. Например, учитель может спросить: «Вы можете добавить в этот опыт немного любви?», «Как вы думаете, что вам сейчас нужно?» или «Что бы вы сказали другу, который чувствует себя так же, как вы?». В программе MSC есть свои особенности проведения техники расспроса, которые являются ключевыми для преподавания программы, поэтому половина практических сессий в программе подготовки учителей MSC посвящена тренировке искусства расспроса. Примеры расспроса следуют почти за каждой медитацией, информационной практикой и упражнениями, описанными в части III этой книги.

Среди других методов обучения программе MSC — изучение теоретического материала, руководство медитациями, проведение упражнений в классе и чтение стихов. Все аспекты обучения имеют один общий знаменатель — *обучение изнутри*. Например, теоретический материал следует излагать в своей собственной, аутентичной манере, а во время медитаций учителю следует слушать свои инструкции и следовать им. Учителя могут свободно корректировать тон занятий, если им подсказывает это внутренний голос. Если учителя при прочтении стихов позволяют словам найти отклик в своем собственном сердце, то это передается и ученикам.

MSC и обучение майндфулнес

Программа MSC направлена на развитие майндфулнес и сочувствия к себе, поскольку невозможно по-настоящему сочувствовать без осознанности и, наоборот, необходимо сочувствие, чтобы достичь майндфулнес. Майндфулнес играет в MSC четыре основные роли: (1) помочь студентам распознать, когда они страдают; (2) во время эмоционального напряжения зафиксировать осознание настоящего момента; (3) развить осознанность эмоций в теле, чтобы отрегулировать их; и (4) достичь состояния спокойствия, которое создает пространство для сострадательных действий. Может возникнуть вопрос: «В чем схожесть и в чем отличие MSC и известных программ обучения майндфулнес?».

На сегодняшний день наиболее распространенным тренингом майд-фулнес является программа MBSR. Первоначально она была разработана Джоном Кабат-Зинном (1990) для облегчения состояния пациентов университетской больницы, страдающих от хронических болей и трудноизлечимых заболеваний. Три основные практики MBSR — это дыхательная медитация, сканирование тела и осознанное движение. Инструкторы MBSR косвенно обучают любящей доброте и сочувствию, поскольку используют их при взаимодействии со своими учениками, и поощряют дружелюбное отношение к любому опыту. Медитация любящей доброты преподается во время однодневного ретрита, но основная цель MBSR — развитие способности сохранять спокойствие во время стрессовых событий жизни с помощью безоценочного осознания текущего момента.

MBCT — это адаптация когнитивно-поведенческой терапии MBSR для лечения рецидивирующей депрессии. Программа была разработана Зинделем Сегалом и его коллегами (2013). Было доказано, что и MBSR, и MBCT усиливают у практикующих сочувствие к себе (см. главу 4). В программу MBCT не включена медитация любящей доброты из-за опасения вызвать эмоциональное напряжение у этой уязвимой группы населения. MBCT больше сфокусирована на развитии отстраненного (= децентрированного) осознания депрессивных паттернов мышления.

Для программы MSC были адаптированы три основные практики, используемые в MBSR и MBCT. Акцент делается на теплом и добром отношении. Например, в MSC медитация «Ласкающее дыхание» — это разновидность дыхательной медитации, но в ней участникам предлагается насладиться мягким ритмом дыхания, особенно тем, как дыхание дает вам ощущение теплоты и ласки. Эта медитация направлена не столько на развитие концентрации, сколько на ощущение того, как дыхание поддерживает и питает нас, что неизбежно усиливает концентрацию. Медитация «Сочувствие к себе: сканирование тела» в MSC похожа на сканирование тела в MBSR. Однако здесь она направлена на оценку того, как упорно трудится каждая клетка тела для нашего блага, на пожелание каждой клетке здоровья и на том, чтобы позволить сердцу смягчиться, наполняясь сочувствием, на фоне эмоционального или физического дискомфорта. В MSC также есть практика движения «Сочувствие к себе: движение», в которой фокус внимания направлен на точки напряжения в теле, и участникам предлагается позволить своему телу совершать произвольные движения, чтобы снять напряжение.